## **Programma**

##### 12.00 uur Aanloop + lunch

##### 12.30 - 13.00 uur Ontvangst en korte introductie Health2work 30 minuten

##### 13.00 - 13.30 uur Sedentair gedrag en risico’s 30 minuten

Tijdens dit blok zoomen we in op de meest actuele kennis op het gebied van sedentair gedrag. Wat is sedentair gedrag, wat zijn de risico’s en hoe groot is dit probleem? De feiten worden met actuele studies onderbouwd. De werkvorm is een quiz.

**Doel**

* Je hebt inzicht in het begrip sedentair gedrag.
* Je kent de risico’s van sedentair gedrag.

##### 13.30 - 14.00 uur Nut en noodzaak van bewegen 30 minuten

Bewegen is natuurlijk en heeft grote voordelen voor het lichaam. Hoe belangrijk bewegen tijdens je werk is wordt toegelicht tijdens dit blok. Ook hier worden de feiten onderbouwd met actuele wetenschappelijke studies. De werkvorm is een quiz.

**Doel**

* Je hebt inzicht in de voordelen van bewegen voor het lichaam.
* Je hebt inzicht in de gevolgen van bewegen voor de gezondheid en het werkvermogen.
* Je kent de nut en noodzaak van meer bewegen op het werk

14.00 - 14.30 uur Wat kunnen medewerkers zelf doen? 30 minuten

Bewegen is voor een gedeelte een keuze. Er zijn veel verschillende manieren om te komen tot bewegen. Tijdens dit blok maken we een procesontwerp (rich picture) gericht op beweging met de medewerker als centrale spil. Aan het einde van dit blok heb je zicht in de gezonde keuzemogelijkheden.

**Doel**

* Je hebt inzicht in de keuzemogelijkheden van de medewerker om te komen tot meer bewegen in een niet aangepaste werkomgeving.

##### 14.30 - 14.45 uur pauze

##### 15.00 - 15.45 uur Dynamisch inrichten van de werkplek 45 minuten

Welke hulpmiddelen lokken beweging uit, hoe gebruik je deze middelen verantwoord en hoe richt je een kantoor gezond in? Aan het einde van dit blok weet je hoe je een kantoor gezond inricht en heb je zelf je eerste kilometers gefietst.

**Doel**

* Je weet welke hulpmiddelen beschikbaar zijn voor het uitlokken van meer beweging op de werkplek.
* Je weet op welke wijze de hulpmiddelen ingezet kunnen worden.
* Je hebt inzicht in verantwoord gebruik van dynamische hulpmiddelen.
* Je hebt ervaren hoe je dynamische hulpmiddelen gebruikt.

##### 15.45 - 16.00 uur Gedragsverandering 15 minuten

Motivatiestadia en gedragsveranderingsmodellen passeren kort de revue waarna we een goede basis hebben om over te stappen naar coaching.

**Doel**

* Meer bewegen is gedragsverandering, aan het einde van dit blok weet je welke modellen we hanteren als basis voor het blok coaching.

##### 16.00 - 17.00 uur Coaching 60 minuten

Tijdens dit blok oefenen we met het bepalen van motivatiestadia en het kiezen van de juiste interventies. De werkvorm is interactief waarbij je elkaar coacht eventueel maken we gebruik van korte heldere casuïstiek. Daarna sluiten we af met een actieve oefening om haalbare (individuele) doelen te stellen.

**Doel**

* Je gebruikt doen en blijven doen en motivatie stadia (motivational interviewing) en herkent met behulp van dit model en de stadia wat nodig is om te komen tot effectief beweeggedrag bij de individu.
* Je hebt zelf ervaren hoe het is om gecoacht te worden.
* Je hebt een van je studiegenoten gecoacht om te komen tot bewegen.
* Je hebt ervaring opgedaan bij het stellen van haalbare doelen.

##### 17.00 - 17.30 uur Afsluiting met borrel